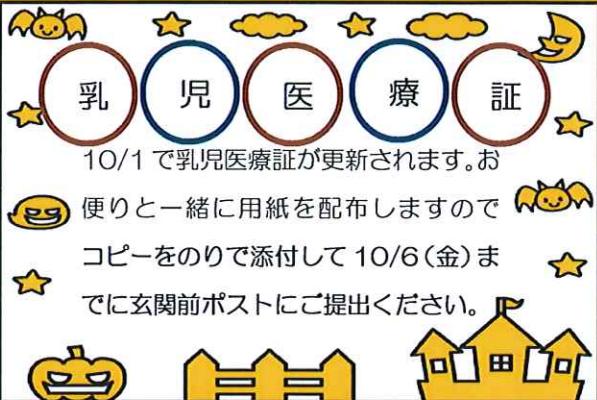




10月のほけんだより



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになってきましたね。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。



10/1で乳児医療証が更新されます。お

便りと一緒に用紙を配布しますので
コピーをのりで添付して10/6(金)ま
で玄関前ポストにご提出ください。

健康状況

水ぼうそう・・・1名 胃腸炎・・・2名

溶連菌・・・1名 発熱・・・19名

新型コロナウイルス感染症・・・2名

突発性発疹・・・1名

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。

予防接種を計画的に受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。

接種を受けてから抗体ができるまでには2~4週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



保育園には色々な食物アレルギーのあるお子さんが生活しています。

原因物質に触れるだけでアレルギー反応が出る事もあります。朝ごはんを食べながらの登園は、控えて頂きますようお願いします。飲食が口周りや手に付着していないか、衣服に食べこぼしがないか確認してから登園しましょう。



視力検査の
お知らせ

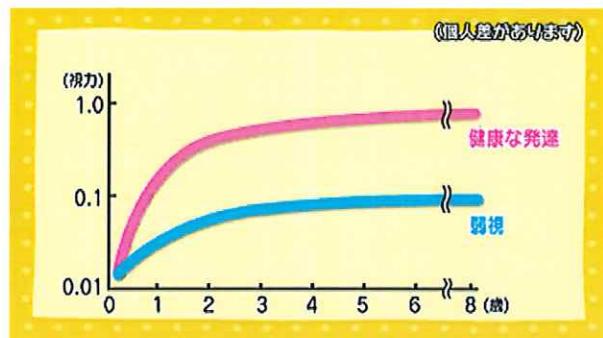


10/23(月) 10/24(火) 予定

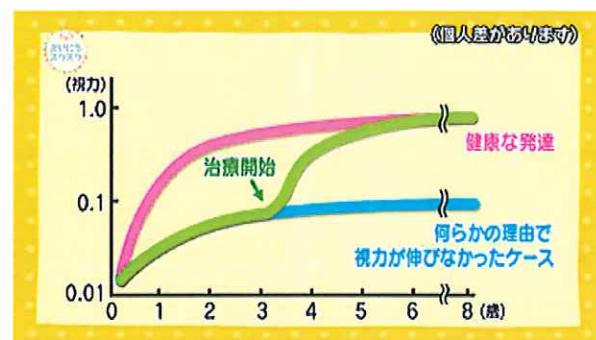
3歳、4歳、5歳の幼児組を対象に視力検査を行います。結果はけんこうノートでご確認ください。見えづらさのあったお子さんは日を改めて再度検査する予定です。

●子どもの目の発達と「弱視」について ●

～早い時期に気がつき、早く治療をうけることが大切です～



視力の発達のためにいちばん大事なのは両目で同時に、網膜に鮮明な像が映ることです。どれかが欠けると発達が阻害されてしまいます。



視力が発達する時期に、何らかの理由で網膜に鮮明な像が映らず、目から正しい情報が伝わらないと、脳の見る機能が育たず、弱視になります。眼鏡をかけても見えるようにはなりません。



弱視の要因になる目のトラブルには、先天性の白内障など「目に光が入らない状態」になること、目の位置がずれる「斜視」、「強い遠視や乱視」などがあります。弱視の割合はおよそ50人に一人です。

子どもは、自分が見えづらいことに気づきにくく、家族も外見からはわからない、ということが少なくありません。見えづらい「サイン」を見逃さないようにしましょう。

片目だけが悪いと弱視が強くなる傾向があります。絵本を読んでいるときなど、片目ずつ隠してみましょう。目がよくても隠すと嫌がる子は多いのですが、左右で反応が違う、極端に片方だけ嫌がる場合は注意してください。

(引用) NHK すくすく子育てチャンネルより

薄着で元気！

- 薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります
- 体温調節も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるのです。今から薄着を心がけていきましょう。

薄手の上着で調節しましょう

秋のスキンケア 3か条

① たっぷり保湿

保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいに洗っておふろではごしごしせず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

